

七旬老人不开空调 高烧至40℃进ICU

医生提醒：严重中暑可致命

本报讯 随着晴热高温天气的到来，中暑也到了高发期。近日，市一医院就接诊了一例中暑患者。

金奶奶刚送到医院的时候意识不清，体温高达40.2℃，氧饱和度为78，初步考虑是中暑。急诊科医护团队立即对其进行抢救，监测生命体征，给予物理降温、快速补液、吸氧、纠正低钾低钠血症。经抢救后，金奶奶体温下降，转入ICU继续治疗。

金奶奶今年78岁，平时很节约，不舍得开空调，电风扇也很少用。入院前一晚，金奶奶感觉有点头晕，第二天早上，她一个人在房间里呆着，突然就晕倒了，女儿跑过去的时候，她还在不停地抽搐，吓得女儿赶紧拨打了120急救电话。

随着高温酷暑天气增多，这类急症患者可能会越来越多。每年夏天，医院都会接诊不少中暑患者，多为轻症中暑的病例，也不乏严重危及生命的重症患者。

市一院急诊科去年夏季一个月就接诊了3例中暑重症患者，轻症患者也有10余例。

据市一医院急诊科朱智勇主任介绍，很多老人不习惯使用空调，自我感觉不热，但老人的机体散热功能下降，长时间呆在闷热的环境中，就很容易中暑。一般为逐渐起病，前驱症状不易发现，症状严重时出现神志模糊、谵妄、昏迷等表现。

中暑虽然是常见疾病，但当中暑症状较重时，千万不能大意。根据症状的轻重，中暑可分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。其中，先兆中暑和轻症中暑可表现为头晕、头痛、面色潮红、口渴、大量出汗、全身乏力、心悸、脉搏快速、注意力不集中、动作不协调等；重症中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病，严重时可导致死亡。

那么该如何预防中暑呢？首先应尽量避免在一天中最热的时间出行，减少室外停留时间，并

且做好防晒工作，可以穿防晒衣、打遮阳伞或戴遮阳帽。同时外出时随身携带水壶、水杯，少量多次饮水，及时补充水分和盐分。不要饮用含乙醇或大量糖分的饮料，这些饮料会导致失去更多的体液。当然，还应避免饮用过凉的饮料，以免造成胃部痉挛。饮食上应少食高油高脂食物，多选择含水量较高的食物，补充消耗的水分。按时作息，减少熬夜，注意劳逸结合，增强个人体质。

如果发生先兆中暑和轻症中暑时，应立即将患者转移到通风良好的阴凉处或温度适宜的房间内，然后让其平躺物理降温。可用毛巾包裹住冰块，将其置于患者颈部、腋下等血管较丰富、散热较快的部位进行降温，或是用湿毛巾、冷水擦拭患者全身，并持续扇风。同时拨打120急救，以免错过最佳抢救机会。

(通讯员 赵志勇)

近期我市流感发病数上升

本报讯 近日，我市各发热门诊流感样病例明显增多，呈快速上升趋势，根据市疾控中心监测，多为甲3型流感。

什么是流感？

流感就是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播，也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播，接触被病毒污染的物品后也会引起感染。流感常见潜伏期为1—4天（平均2天），从潜伏期末到发病的急性期都有传染性。

流感具有发病突然，并伴有高烧、浑身疼痛、乏力、支气管管炎等症状，但呼吸道症状较轻；食欲下降或没有食欲，有恶心、呕吐、腹泻等表现；精神状态较差。在学校、托幼机构等人群密集场所会出现流感暴发疫情。

流感并不是普通感冒。二者的临床表现虽有相似之处，但流感发生严重并发症和死亡的风险远大于普通感冒。重症流感主要发生在老年人、婴幼儿、孕产妇或有慢性基础疾病者等高危人群，亦可发生在一般人群。

如何预防流感？

1. 接种流感疫苗仍是预防流感最经济、最有效的手段。

2. 保持良好的个人卫生习惯：勤洗手，戴口罩，加强锻炼，提高免疫力；在流感流行季节，尽量避免去人群聚集场所。

3. 出现流感症状后，咳嗽、打喷嚏时，应用纸巾、手肘等遮掩口鼻，尽量避免用手直接触摸眼睛、鼻、口。

4. 家庭成员出现流感患者时，要避免相互接触，尤其是家中有老人与慢性病患者时，保持环境清洁和室内通风。

5. 学校、托幼机构等集体单位中出现流感样病例时，患者应居家休息，减少疾病传播。

感染流感后应该怎么做？

1. 出现流感样症状及时到发热门诊就医，在发病48小时内尽早开始抗流感病毒药物治疗，遵照医嘱按时服药。

2. 流感患者根据医嘱采取居家或住院治疗，避免参加集体活动和进入公共场所。多通风、多休息、多喝水、多吃新鲜蔬菜水果，注意饮食营养。学生当体温恢复正常、流感症状消失48小时后，再返校正常上课。

3. 家中有流感患者时，应注意加强个人防护，减少接触机会，近距离接触患者时，应佩戴口罩。

(来源：市疾控中心)

健康建德

控制高血压从“清晨”开始



本报讯 日前，市卫健局联合下涯镇邀请浙江中医药大学附属第二医院医生卜刚，在春秋村开展了一场以“控制高血压，从清晨开始”为主题的老年人健康

知识讲座。讲座中，卜医生结合日常生活，用通俗易懂的语言，生动活泼的事例，向大家讲解了高血压的症状、危害以及高血压日常的防范措施，还特别强调了

控制清晨血压的重要性。讲座结束后，春秋村的村民们纷纷向卜医生咨询，提高对高血压的认识。

(来源：市疾控中心)

建德 全国文明城市

“讲文明 树新风”公益广告

保护未成年人 就是保护我们的未来